

## КАРТОТЕКА

### ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

*Подготовительная группа*



**№1**

**И/у: «Ловкие ребята»**

*Под./гр.*

Играющие распределяются на тройки и встают треугольником (расстояние между детьми 1,5 м). Один ребенок в тройке бросает мяч вверх двумя руками, второй — должен подхватить его и снова бросить вверх, третий игрок ловит мяч и бросает его вверх, поймать мяч должен первый игрок и так далее.

**№2**

**И/у: «Пингвины»**

*Под./гр.*

Играющие встают в круг. У каждого ребенка мешочек, который он зажимает между колен. На счет педагога «1 - 8» дети выполняют прыжки на двух ногах по кругу. По сигналу: «*Хоп!*» - дети прыгают в круг боком, возвращаются на свое место в кругу. Задание повторяется в другую сторону.

**№3**

**И/у: «Догони свою пару»**

*Под./гр.*

Дети встают в две шеренги; расстояние между шеренгами 3 - 4 шага. По сигналу выполняется бег на противоположную сторону площадки (дистанция 15 - 20 м). Игрок второй шеренги старается дотронуться (запятнать) до игрока первой, прежде тем тот пересечет условную линию. Педагог подсчитывает количество выигравших. При повторении игрового задания дети меняются ролями.

<p><b>№4</b>            <b>И/у: «Быстро встань в колонну!»</b>    <i>Под./гр.</i></p> <p>Играющие строятся в три колонны (перед каждой колонной кубик или кегля своего цвета). Педагог предлагает детям запомнить свое место в колонне и цвет кубика. По сигналу педагога (хлопок в ладоши, свисток) играющие разбегаются по всей площадке. Через 30 - 35 секунд подается сигнал: <b>«Быстро в колонну!»</b>, каждый ребенок должен быстро занять свое место в колонне. Педагог определяет команду-победителя. Повторить 2 - 3 раза.</p>	<p><b>№5</b>            <b>И/у: «Прокати обруч»</b>            <i>Под./гр.</i></p> <p>Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4 - 5 м. В руках ребят одной шеренги обручи (диаметр 50 см). По сигналу педагога каждый ребенок прокатывает обруч партнеру из второй шеренги, а тот возвращает обруч обратно, и так несколько раз подряд.</p>
<p><b>№6</b>            <b>И/у: «Быстро передай»</b>            <i>Под./гр.</i></p> <p>Играющие становятся в 3 - 4 шеренги и располагаются в полушаге друг от друга. У первого игрока в каждой шеренге мяч большого диаметра. По сигналу педагога дети начинают передавать мяч друг другу из рук в руки. Последний в шеренге игрок, получив мяч, поднимает его над головой. Педагог отмечает команду-победителя. Задание выполняется 3 - 4 раза.</p>	<p><b>№7</b>            <b>И/у: «Пройди – не задень»</b>            <i>Под./гр.</i></p> <p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, расстояние между мячами 40 см (руки за голову или на поясе). Повторить 2-3 раза.</p>

<p><b>№8</b>                      <b>И/у: «Прыжки по кругу»</b>                      <i>Под./гр.</i></p> <p>Играющие образуют круг. Под счет педагога «1 - 8» - прыжки по кругу на двух ногах, затем насчет «1 - 8» - прыжки на правой ноге и на следующий счет «1 - 8» - на левой. После небольшой паузы упражнения повторяются в другую сторону.</p>	<p><b>№9</b>                      <b>И/у: «Проведи мяч»</b>                      <i>Под./гр.</i></p> <p>Играющие строятся в 2 - 3 колонны, в руках у каждого мяч большого диаметра.  <i>Задание:</i> провести мяч между кеглями (4 - 5 кеглей или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Отбивать мяч о землю при его проведении можно как правой, так и левой рукой (кому как удобно).</p>
<p><b>№10</b>                      <b>И/у: «Перебрось - поймай»</b>                      <i>Под./гр.</i></p> <p>Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4 м. В руках игроков одной шеренги мячи (диаметр 10 - 12 см). По сигналу педагога дети перебрасывают мячи двумя руками из-за головы через шнур, натянутый на высоте поднятой вверх руки ребенка. Игроки другой шеренги ловят мячи после отскока от земли.</p>	<p><b>№11</b>                      <b>И/у: «Не попадись»</b>                      <i>Под./гр.</i></p> <p>Дети образуют круг. Перед каждым ребенком на полу лежит мешочек с песком. В центре — двое водящих. По сигналу педагога играющие перепрыгивают через мешочек в круг, а по мере приближения водящих прыгают обратно. Ребенок, которого осалили, должен сделать два шага назад. Через 30 - 35 секунд игра останавливается, в игру вступают проигравшие, выбираются другие водящие.</p>

<p><b>№12</b>                    <b>И/у: «Кто самый меткий?»</b>                    <i>Под./гр.</i></p> <p>Играющие распределяются на четыре колонны и встают у исходной черты. На расстоянии 4 м от черты лежат 4 обруча (диаметр 50 см). У каждого ребенка в руках два мешочка с песком.</p> <p>По сигналу педагога первые в колонне бросают мешочки в цель (в обручи), затем берут их и идут в конец своей колонны. После этого упражнения выполняет следующая четверка и т. д. Педагог отмечает самых ловких и метких ребят.</p>	<p><b>№13</b>                    <b>И/у: «Перепрыгни – не задень»</b>                    <i>Под./гр.</i></p> <p>Играющие строятся в две колонны и становятся на расстоянии двух шагов друг от друга. Перед каждой колонной становятся двое водящих с натянутой веревкой в руках (длина 1,5 - 2 метра). Водящие приподнимают веревку на высоту 20 см и по сигналу педагога проводят ее под ногами играющих, а те должны перепрыгнуть через веревку. Педагог отмечает команду-победителя. При повторении игры назначаются другие водящие.</p>
<p><b>№14</b>                    <b>И/у: «Успей выбежать»</b>                    <i>Под./гр.</i></p> <p>Играющие встают в круг. В центр круга выходят 5 - 6 ребят. Стоящие в кругу берутся за руки и начинают бег вправо или влево (или быструю ходьбу), а ребята в центре круга хлопают в ладоши. По сигналу педагога: <b>«Стоп!»</b>, бегущие по кругу быстро останавливаются и поднимают сцепленные руки. Педагог вслух считает до трех. За это время стоящие в центре круга должны быстро выбежать из круга. После счета <b>«три»</b>, дети опускают руки. Тот, кто остался в кругу, считается проигравшим. При повторении игры в центр круга выходят другие дети.</p>	<p><b>№15</b>                    <b>И/у: «Мяч водящему»</b>                    <i>Под./гр.</i></p> <p>Играющие становятся в 3 - 4 колонны. На расстоянии 2 - 2,5 м от каждой колонны встает водящий с мячом (большой диаметр). По сигналу педагога водящие бросают мяч стоящим первыми игрокам, а те, поймав их, возвращают обратно и бегут в конец своей колонны. Затем водящие бросают мячи следующим игрокам и т. д. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая упражнение.</p>

<p><b>№16</b>                                  <b>И/у: «Лягушки»</b>                                  <i>Под./гр.</i></p> <p>Дети строятся в 3 - 4 колонны и становятся перед стенкой у исходной черты. В руках у первых в колонне игроков мяч среднего или малого диаметра (в зависимости от подготовленности детей). Расстояние до стенки 1,5 - 2 м. Ребенок бросает мяч о стенку и перепрыгивает через него после отскока о землю. Второй ребенок в колонне подхватывает мяч, бросает о стенку, перепрыгивает через мяч после отскока и так далее. Каждый следующий игрок после выполнения упражнения встает в конец своей колонны.</p>	<p><b>№17</b>                                  <b>И/у: «Переноска мячей»</b>                                  <i>Под./гр.</i></p> <p>Игроки строятся в две колонны и встают по четырем сторонам площадки. В центре находится обруч большого диаметра (или корзина), в котором лежат малые мячи по количеству играющих. По команде педагога дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к обручу, берут один мяч, возвращаются и становятся в конец своей колонны. Вторые игроки начинают бег после того, как первые пересекут обозначенную линию. И так далее. Побеждает команда, быстро и без ошибок выполнившая задание.</p>
<p><b>№18</b>                                  <b>И/у: «Быстро возьми»</b>                                  <i>Под./гр.</i></p> <p>Играющие образуют круг и выполняют ходьбу вокруг предметов (кубики, мячи, кегли); предметов на 2 - 3 меньше, чем игроков. Неожиданно педагог подает сигнал: <b>«Быстро возьми!»</b> Каждый игрок должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять предмет, считается проигравшим. Повторить 3 - 4 раза.</p>	<p><b>№19</b>                                  <b>И/у: «Мяч о стенку»</b>                                  <i>Под./гр.</i></p> <p>Играющие выстраиваются перед стеной (заборчиком) и бросают мяч о стену, ловя его после отскока от земли (с хлопком, приседанием и т.д.).</p>

<p><b>№20</b>                      <b>И/у: «Будь ловким»</b>                      <i>Под./гр.</i></p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между кубиками 0,5 м), (кубики, набивные мячи), руки на поясе.</p>	<p><b>№21</b>                      <b>И/у: «Мяч по кругу»</b>                      <i>Под./гр.</i></p> <p>Дети образуют 3 - 4 круга и становятся на расстоянии одного шага друг от друга. У одного ребенка в каждом круге мяч (большой диаметр). По сигналу педагога дети передают друг другу мяч двумя руками, поворачиваясь к партнеру, пока мяч не окажется снова у первого. Следующая передача мяча проводится по кругу в другую сторону, и так несколько раз подряд.</p>
<p><b>№22</b>                      <b>И/у: «Не задень»</b>                      <i>Под./гр.</i></p> <p>Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными по двум сторонам зала (6 - 8 кубиков; расстояние между кубиками 0,5 м). Проводится двумя колоннами в виде эстафеты. По итогам определяется победитель.</p>	<p><b>№23</b>                      <b>И/у: «Канатоходец»</b>                      <i>Под./гр.</i></p> <p>Играющие становятся в две колонны, в руках у каждого мешочек с песком. Выполняется ходьба по узкой дорожке (ширина 30 см) с мешочком на голове. Руки свободно балансируют. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.</p>

<p><b>№24</b>                      <b>И/у: «Передай мяч»</b>                      <i>Под./гр.</i></p> <p>Играющие строятся в 3 - 4 колонны. Расстояние между детьми в колонне один шаг. Первый игрок в колонне получает мяч (большой диаметр). По сигналу педагога первые игроки передают мяч двумя руками назад между ног и бегут в конец своей колонны. Следующие игроки передают мячи назад и бегут в конец своей колонны и так далее. Когда впереди колонны вновь окажется первый игрок, он поднимает мяч высоко над головой. Повторить 2-3 раза. Педагог отмечает команду-победителя.</p>	<p><b>№25</b>                      <b>И/у: «С кочки на кочку»</b>                      <i>Под./гр.</i></p> <p>По двум сторонам зала в шахматном порядке раскладывают плоские обручи (расстояние между обручами 30 - 40 см). <i>Задание:</i> прыжками «с кочки на кочку» достигнуть «берега реки». Выполняется двумя колоннами с сохранением дистанции во избежание травм.</p>
<p><b>№26</b>                      <b>И/у: «Пас на ходу»</b>                      <i>Под./гр.</i></p> <p>Играющие распределяются на пары и становятся у исходной черты. В руках одного ребенка в паре мяч большого диаметра. По команде педагога играющие передвигаются с одной стороны зала на другую и на ходу перебрасывают мяч друг другу. Главное - быстро пройти до линии финиша и не уронить мяч (дистанция 10 м).</p>	<p><b>№27</b>                      <b>И/у: «Перемена мест»</b>                      <i>Под./гр.</i></p> <p>Играющие располагаются в начерченных на земле кружках (или обручах) произвольно. У каждого из них свой «домик» - кружок, а у водящего «домика» нет. По сигналу педагога дети меняются местами («домиками»). Водящий в это время старается занять свободное место. Оставшийся без «домика» ребенок становится водящим. Игра продолжается. Педагог останавливает игру, выдерживает некоторую паузу, и игра возобновляется.</p>

<p><b>№28</b>                      <b>И/у: «Пройди – не урони»</b>                      <i>Под./гр.</i></p> <p>1. Ходьба «змейкой» между предметами (6 - 8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м) с мешочком на голове, руки свободно балансируют. По окончании ходьбы взять мешочек в руки.</p> <p>2. Ходьба на носках между кеглями, руки за голову (или на пояс), (расстояние между кеглями 0,5 м, дистанция 5 м). Выполняется двумя колоннами от исходной черты. Спину и голову держать прямо и не задевать за кегли. Повторить 2 раза.</p>	<p><b>№29</b>                      <b>И/у: «Из кружка в кружок»</b>                      <i>Под./гр.</i></p> <p>Вдоль стены зала кладут 5 - 6 обручей плотно, один к другому. Играющие становятся в две колонны. По сигналу педагога дети по очереди прыгают на двух ногах, используя взмах рук, из обруча в обруч без паузы и возвращаются в конец своей колонны с внешней стороны (2 - 3 раза).</p>
<p><b>№30</b>                      <b>И/у: «Стой!»</b>                      <i>Под./гр.</i></p> <p>Играющие становятся в одну шеренгу. На противоположной стороне зала спиной к играющим стоит водящий. Он громко произносит: <b>«Быстро шагай, смотри не зевай, стой!»</b> На каждое слово играющие шагом продвигаются вперед. На последнем слове дети останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Тот, кто не успел остановиться, делает шаг назад. Водящий отворачивается и снова произносит текст, а дети продолжают движение. Игрок, успевший пересечь линию финиша, прежде чем водящий произнесет слово «Стой!», становится водящим. Игра повторяется.</p>	<p><b>№31</b>                      <b>И/у: «Кто быстрее?»</b>                      <i>Под./гр.</i></p> <p>Играющие строятся в две колонны и по сигналу педагога выполняют прыжки на двух ногах в прямом направлении до предмета (кубик, кегля, набивной мяч), обходят предмет и проходят в свою колонну с внешней стороны (дистанция 6 - 8 м). Отмечается команда-победитель. Повторить 2 - 3 раза.</p>



<p><b>№32</b>                    <b>И/у: «Кто дальше бросит?»</b>                    <i>Под./гр.</i></p> <p>Дети лепят снежки, строятся в шеренги и кладут снежки около ног, встав около исходной черты. <b>Задание:</b> метание снежков на дальность. В качестве ориентиров ставятся несколько цветных предметов (кегли или кубики), на расстоянии 10 - 12 м от детей.</p>	<p><b>№33</b>                    <b>И/у: «Охотники и соколы»</b>                    <i>Под./гр.</i></p> <p>На одной стороне площадки находятся <b>соколы</b>. Посередине площадки стоят два <b>охотника</b>. По сигналу педагога: <b>«Соколы, летите!»</b> - дети перебегают на другую сторону площадки, а охотники стараются их поймать (запятнать), прежде чем те пересекут условную линию. При повторении игры выбираются другие водящие, но не из числа пойманных. Игра повторяется 3 раза.</p>
<p><b>№34</b>                    <b>И/у: «Лягушки и цапли»</b>                    <i>Под./гр.</i></p> <p>Играющие идут по кругу. На сигнал педагога: <b>«Цапли!»</b> - прыгают в круг, принимают стойку на одной ноге, подняв согнутую в колене ногу, руки в стороны или на пояс. Затем продолжают ходьбу, на сигнал: <b>«Лягушки!»</b> - прыгают на двух ногах в круг и приседают (руки на колени). Педагог подает сигналы в разной очередности.</p>	<p><b>№35</b>                    <b>И/у: «Весёлые воробышки»</b>                    <i>Под./гр.</i></p> <p>Дети становятся в круг (или полукруг, если группа малочисленная), перед каждым ребенком у ног лежит один снежок. В центре водящий — кошка. Дети-воробышки прыгают в круг через снежок и обратно из круга. Кошка старается осалить их, прежде чем они прыгнут обратно. Через 2 - 2,5 секунды игра останавливается, подсчитывают количество проигравших. Игра повторяется с другим водящим.</p>

<p><b>№36</b>                                <b>И/у: «По местам»</b>                                <i>Под./гр.</i></p> <p>По кругу или в две шеренги одна напротив другой ставят санки. Дети садятся на санки парами (если группа малочисленная, то по одному). По сигналу педагога дети встают и разбегаются по всей площадке, кружатся в разные стороны. На сигнал: <b>«По местам!»</b> - все играющие должны быстро занять места на санках (по возможности, не перепутав и сев на свое место). Игра повторяется 2 - 3 раза.</p>	<p><b>№37</b>                                <b>И/у: «Поезд»</b>                                <i>Под./гр.</i></p> <p>Катание друг друга на санках по кругу. После одного полного круга дети меняются местами (пары следует образовывать из ребят, примерно равных по физическим возможностям).</p>
<p><b>№38</b>                                <b>И/у: «Попрыгунчики»</b>                                <i>Под./гр.</i></p> <p>Санки ставят по кругу, боком к ним стоят играющие. По сигналу педагога дети прыгают на двух ногах примерно треть круга, затем остановка и продолжение прыжков на двух ногах по кругу. Поворот кругом и повторение задания.</p>	<p><b>№39</b>                                <b>И/у: «Фигуры»</b>                                <i>Под./гр.</i></p> <p>Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке, на сигнал педагога: <b>«Фигуры!»</b> - остановиться и показать какую-либо «фигуру»: птичку, зайчика, спортсмена и др.</p>

<p><b>№40</b>                      <b>И/у: «Бегуны»</b>                      <i>Под./гр.</i></p> <p>Дети становятся на линии старта в шеренгу. По команде педагога: <b>«Марш»</b> - бег на скорость (дистанция 10 м), (расстояние между детьми не менее двух шагов), повернуться кругом и от линии финиша повторить задание. Педагог определяет двух победителей. Повторить 3 - 4 раза, с обязательной паузой между забегами.</p>	<p><b>№41</b>                      <b>И/у: «Лягушки в болоте»</b>                      <i>Под./гр.</i></p> <p>На одной стороне площадки (за чертой) находится водящий-журавль. В середине - болото (круг, выложенный из шнура). Вокруг сидят дети-лягушки и произносят: <b><i>Вот с насиженной гнилушки В волну шлепнулись лягушки. Ква-ке-ке. ква-ке-ке, Будет дождик на реке.</i></b></p> <p>С окончанием слов лягушки прыгают в болото. Журавль ловит лягушек, не успевших прыгнуть. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. Когда журавль поймает несколько лягушек, выбирают другого журавля, из числа тех, кто ни разу не был пойман. Игра возобновляется.</p>
<p><b>№42</b>                      <b>И/у: «Охотники и утки»</b>                      <i>Под./гр.</i></p> <p>Дети делятся на две равные команды — охотники и утки. Утки становятся в середину большого круга. Охотники бросают мяч (большой диаметр), стараясь осалить им уток. Утка, которой коснулся мяч, выбывает из игры. Когда большинство (примерно треть) уток будет осалено, команды меняются ролями.</p>	<p><b>№45</b>                      <b>И/у: «Кто скорее до мяча?»</b>                      <i>Под./гр.</i></p> <p>Дети становятся в две шеренги. <i>Задание:</i> как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10 м). По команде педагога: <b>«Марш!»</b> - упражнение выполняет первая шеренга. Педагог отмечает первых трех участников. Затем вторая группа выполняет задание, педагог отмечает победителей. Задание выполняется каждой командой 3 раза, поочередно.</p>

<p><b>№44</b>                      <b>И/у: «Ловкие зайчата»</b>                      <i>Под./гр.</i></p> <p>Педагог кладет на пол два шнура (длина 3 м) параллельно, расстояние между шнурами 2 м. На расстоянии 1 м от шнуров лежит обруч, в котором находится мяч. <i>Задание:</i> встать боком к шнуру и на двух ногах перепрыгивать через него справа и слева, и так до конца шнура, затем подойти к обручу, встать в него и поднять мяч на голову. Выполняется двумя колоннами, победитель определяется в каждой паре. Повторить 2 - 3 раза.</p>	<p><b>№56</b>                      <b>И/у: «Салки - перебежки»</b>                      <i>Под./гр.</i></p> <p>Дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 1,5 - 2 м. По сигналу педагога дети первой шеренги от исходной черты начинают бег в ускоренном темпе, а ребята второй шеренги стараются их догнать и осалить, прежде чем те пересекут линию финиша. Подсчитывают количество проигравших (осаленных). Повторение упражнения происходит от линии финиша — вторая группа детей по сигналу педагога приступает к заданию. Повторить 2 - 3 раза.</p>
<p><b>№46</b>                      <b>И/у: «Передача мяча в колонне»</b>                      <i>Под./гр.</i></p> <p>Дети строятся в 3 - 4 колонны; расстояние между играющими один шаг. У стоящего в колонне первым — мяч (большой диаметр). По сигналу педагога дети начинают передавать мяч назад двумя руками над головой (стойка ноги на ширине плеч). Последний в колонне игрок получает мяч, бежит в начало колонны и так же передает мяч. Задание выполняется до тех пор, пока первым в колонне не окажется игрок, стоявший первым перед началом игры. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча справившаяся с заданием.</p>	<p><b>№47</b>                      <b>И/у: «Быстро в шеренгу»</b>                      <i>Под./гр.</i></p> <p>Играющие становятся в три шеренги по трем сторонам площадки лицом друг к другу. На сигнал педагога: <b>«Беги!»</b> - разбегаются, кружатся в разные стороны. На сигнал: <b>«Быстро в шеренгу!»</b>, каждый ребенок должен быстро найти свое место в шеренге. Повторить 3 раза.</p>

<p><b>№49</b>                      <b>И/у: «Слушай сигнал»</b>                      <i>Под./гр.</i></p> <p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал: <b>«Поворот!»</b> - повернуть в другую сторону и продолжить ходьбу (поворот выполняется без остановки); бег врассыпную, на сигнал: <b>«Стоп!»</b> - остановиться. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p>	<p><b>№51</b>                      <b>И/у: «Брось - поймай»</b>                      <i>Под./гр.</i></p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о землю одной рукой и ловя мяч двумя руками. В зависимости от подготовленности детей используются малые мячи или среднего диаметра. Выполняется колонной по одному (небольшими подгруппами); второй группе дается несложное задание с мячом.</p>
<p><b>№50</b>                      <b>И/у: «Перебежки»</b>                      <i>Под./гр.</i></p> <p>На исходную линию становится первая группа детей в одну шеренгу. <i>Задание:</i> быстро добежать до линии финиша (дистанция 10 - 15 м). Определяется победитель, и приглашается вторая группа детей. Повторить 2 - 3 раза.</p>	<p><b>№52</b>                      <b>И/у: «Ловкие прыгуны»</b>                      <i>Под./гр.</i></p> <p>На площадке в две линии в шахматном порядке выкладывают обручи (по 6 - 8 шт.). Дети двумя колоннами выполняют прыжки в обручи на двух ногах — то вправо, то влево (без паузы) переступают условную черту и поворачиваются кругом. Упражнение повторяется в обратную сторону (3 - 4 раза). Педагог отмечает команду-победителя.</p>

<p><b>№53</b>                      <b>И/у: «Проведи мяч»</b>                      <i>Под./гр.</i></p> <p>Педагог ставит кубики в две линии (4 - 5 шт.; расстояние между кубиками 1,5 м). <i>Задание:</i> провести мяч рукой, отбивая о землю, проводя между кубиками.</p>	<p><b>№55</b>                      <b>И/у: «Кто выше прыгнет»</b>                      <i>Под./гр.</i></p> <p>Девочки выполняют игровое упражнение со скакалкой — по два прыжка через короткую скакалку, третий прыжок как можно выше. Мальчики выполняют прыжки (по выбору детей).</p>
<p><b>№54</b>                      <b>И/у: «Пас друг другу» (с э/ф)</b>                      <i>Под./гр.</i></p> <p>Мальчики распределяются на пары и прокатывают мяч друг другу ногами, поочередно, то правой, то левой ногой (расстояние между детьми 1,5 – 2 м).</p>	<p><b>№43</b>                      <b>И/у: «Пас ногой» (с э/ф)</b>                      <i>Под./гр.</i></p> <p>Играющие дети встают в несколько кругов по 3 - 4 человека. В центре каждого круга водящий, перед ним лежит мяч большого диаметра. По команде водящий начинает прокатывать мяч ногой игрокам, каждый ребёнок, получив мяч, на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и снова делает пас назад водящему.</p>

**№48****И/у: «С кочки на кочку»***Под./гр.*

Вдоль зала в две линии в шахматном порядке кладут 6 - 8 обручей. Играющие становятся в две колонны. По сигналу педагога по очереди прыгают на двух ногах из обруча в обруч без паузы, поточным способом, соблюдая дистанцию.

**№57****И/у: «У ребят порядок строгий!»***Под./гр.*

Дети становятся в шеренгу по росту за чертой. По команде педагога участники игры расходятся в рассыпную по площадке со словами:

*У ребят порядок строгий,*

*Знают все свои места.*

*Ну, трубите веселее!*

*Тра-та-та, тра-та-та!*

Далее инструктор командует: «*Становись!*». Играющие по росту строятся в шеренгу на указанном месте, и выполняют строевые упражнения по команде: «*Равняйся!*», «*Направо!*», «*Смирно!*», «*Шагом марш!*». После команды: «*Разойдись!*», игра повторяется.